

डाक्टर त्रिफला



लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० विष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल



प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड
उत्तराधिकारी-नवल किशोर बुक डिपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ-२२६००१

(सर्वाधिक सुरक्षित)

श्रीमती स्मिता पटवर्धन, प्रबन्ध संचालक द्वारा
अवध पब्लिशिंग हाउस, पानदरीबा, लखनऊ में मुद्रित

चतुर्थ बार २००० प्रतियां

सन् २००५

मूल्य रु. १०/=

सब रोगों का डाक्टर—त्रिफला

आयुर्वेदानुसार हरड़ बहेड़ा, और आंवला—ये तीन फल संयुक्त रूप से त्रिफला कहलाते हैं। त्रिफला का रूप देने के लिये इन तीनों फलों को उनकी गुठलियाँ निकाल कर बराबर-बराबर वजन में लेकर एक साथ मिला लेना चाहिए और औषधि के काम में लाना चाहिए। इसका भी ध्यान रखना चाहिए कि त्रिफला में जो हरड़, बहेड़ा और आंवला के फल संयुक्त किये जायँ वे सड़े, गले, घुने और बहुत दिन के पुराने न हों, अपितु ताजे, शुद्ध और पुष्ट हों। आंवला तो नहीं, परन्तु हरड़ और बहेड़ा बाजारों में अक्सर नकली मिलते हैं, जिनका त्रिफला में प्रयोग निरर्थक ही नहीं हानिकारक भी है। अच्छी और ताजी हरड़ वह है जो पेड़ पर ही पक कर पृथ्वी पर टपके। ऐसी हरड़ चिकनी, गोल, कठोर और वजन में लगभग ४ तोला के होती है। ऐसी हरड़ पानी में छोड़ने से डूब जाती है। हिलाने से बजती है, और कुचलने पर सूखा पीले रंग का चूर्ण देती है। अच्छी हरड़ की नोक की तरफ किसी छिद्र का चिह्न नहीं होता। पानी में भिगोने से उस पर से किसी प्रकार का रंग

नहीं उतरता । अच्छी हरड़ में गुठली अवश्य होती है । असली हरड़ का चूर्ण खाने से वह गले में लगता नहीं और न जलन ही उत्पन्न करता है । अच्छी और असली हरड़ बहुत मँहगी बिकती है । यहाँ तक कि कभी-कभी और कहीं-कहीं एक हरड़ का दाम १००० रुपये देने पर भी वह नहीं मिलती ।

इसी प्रकार बहेड़ा को भी खूब जाँच-परख कर लेना चाहिए । जो बहेड़ा कीड़ों से न खाया गया हो, ताजा हो, आकार में बड़ा हो, चमकीला एवं पीत वर्ण का हो, तथा गूदे वाला हो, उसे अच्छा और असली बहेड़ा समझना चाहिए ।

आयुर्वेद में त्रिफला का बड़ा माहात्म्य है । उसमें बताया गया है कि जिस प्रकार देवताओं में ब्रह्मा, विष्णु और महेश सर्वोपरि हैं, उसी प्रकार फलों में हरड़, बहेड़ा और आँवला इन तीन फलों (त्रिफला) को सर्वोत्तम समझना चाहिए ।

त्रिफला के तीन फलों—आँवला, हरड़, बहेड़ा में आँवला को अमृतफल कहा गया है । महर्षि चरक का मत है कि संसार में जितनी भी प्रभावशाली और रसायन औषधियाँ हैं, उन सब में आँवला और हरड़—ये दो औषधियाँ, जो त्रिफला के मुख्य अंग हैं,

सर्वोत्कृष्ट हैं। इन दो औषधियों में एक आँवला में जितने रोग-निवारक और रक्त-शोधक तत्व होते हैं उतने संसार की किसी अन्य औषधि-वस्तु में नहीं होते।

वाग्भट का कथन है कि त्रिफला में सब रोगों को नाश कर डालने की शक्ति है, और यही मत हारीत और सुश्रुत का भी है।

कुछ रोगों में त्रिफला के प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं।

त्रिफला से रोगों का इलाज

नेत्र-विकार—बहेड़ा की गिरी २ भाग, आँवले की गुठली की गिरी ३ भाग, और हरड़ की गुठली की गिरी १ भाग। सबको गुलाब-जल के साथ खरल कर बटी बना लेवें। इसे प्रातः-सायं आँखों में आँजने से सारे नेत्र विकार जैसे, तिमिर, आँखों से पानी गिरना, तथा नेत्र-पीड़ा आदि दूर हो जाते हैं।

अथवा—

आँवला ४ भाग, हरड़ २ भाग, और बहेड़ा १ भाग। सबकी गुठलियाँ दूर कर चूर्ण बनावें। मात्रा १ से ६ माशे तक। घी और शहद विषम भाग के साथ या केवल घी के साथ प्रातः-सायं सेवन करने

से, तथा इसी त्रिफला-चूर्ण को सायं पानी में भिगो प्रातः उठते ही उसके पानी से नेत्रों पर बार-बार छीटा देकर धो डालने से नेत्र सबल होते हैं और उनके लगभग सारे रोग दूर हो जाते हैं ।

सफेद बाल काले हो—त्रिफला को कूट-पीस कर कपड़-छान करलें । उसके बाद उस चूर्ण में पुराना गुड़ इतना मिला कर सानें कि उसकी गोलियाँ बन सकें । अब उस केमाम की सुपारी बराबर गोलियाँ बना कर किसी शीशे या चीनी के बर्तन में रख छोड़ें, और रोज सुबह बासी मुँह एक गोली खा लिया करें, तो कुछ ही दिनों में सफेद बाल काले होने लगेंगे और धीरे-धीरे सारे के सारे सफेद बाल काले हो जायेंगे ।

रोहा—आँवले के बीज १ भाग, हरड़ की गिरी ३ भाग, बहेड़े की मींगी दो भाग लेकर एक साथ पीस लें और बत्ती सी बना रखें । इस बत्ती को घिस कर आँजन करने से आँखों की लाली और रोहे आदि सब ठीक हो जाते हैं ।

पीनस—आँवला, हरड़, बहेड़ा और पीपर सम भाग लेकर चूर्ण करें और २-३ माशा की मात्रा से मधु के साथ रोज खायें तो पीनस में आराम हो ।

कब्ज—रात को सोते समय दो या तीन माशा त्रिफला-चूर्ण दूध के साथ खा लेने से प्रातःकाल पाखाना खुलासा हो जाता है ।

अथवा—

त्रिफला को रात भर पानी में भिगो कर सुबह उठते ही उसे मसल कर उसका पानी निचोड़ लें और मधु मिलाकर पी जायँ तो कब्ज से छुटकारा मिले ।

अथवा

त्रिफला का चूर्ण रात को सोते समय रोज ४० से ६० ग्रैन की मात्रा में पानी के साथ सेवन करने से कठिन से कठिन फब्ज भी कुछ ही दिनों से दूर हो जाता है और फिर कभी नहीं होता ।

अपच—त्रिफला का काढ़ा पाने से अपच की शिकायत दूर हो जाती है ।

मन्दाग्नि—त्रिफला का चूर्ण, सेंधा नमक और जल के साथ सेवन करने से मन्दाग्नि का रोग ठीक हो जाता है ।

बवासीर—त्रिफला का चूर्ण ६० ग्रन फाँक कर ताजा मट्टा पी लेने से कुछ ही दिनों में बवासीर जड़ से चली जाती है ।

वमन—त्रिफला-चूर्ण को बिजौरा नींबू के रस के साथ सेवन करने से वमन में लाभ होता है ।

पीलिया—त्रिफला-चूर्ण को गुड़ के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से पीलिया रोग मिट जाता है ।

हृदय-रोग—त्रिफला-चूर्ण को दूध के साथ सेवन करने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं, और हृदय काफी शक्तिशाली भी हो जाता है ।

पेट के हर प्रकार के रोग—त्रिफलाचूर्ण को गोमूत्र के साथ सेवन करने से पेट के सारे रोग ठीक हो जाते हैं ।

श्वेत कुष्ठ—त्रिफला-चूर्ण में घी मिलाकर सुबह-शाम नियमित रूप से सेवन करने से श्वेत कुष्ठ अवश्य ठीक हो जाता है । रोग ठीक होने में अधिक समय लगता है, इसलिये धैर्य धारण करके इस प्रयोग को कुछ दिनों तक चलाना चाहिए । घी के अभाव में चूर्ण को पानी के साथ भी खा सकते हैं ।

प्रमेह—त्रिफला-चूर्ण का सेवन करने से हर प्रकार का प्रमेह, तथा हर प्रकार का मेह जैसे शुक्रमेह, रक्तमेह, तथा पूयमेह, ठीक हो जाता है ।

कायाकल्प—त्रिफला को कूट-पीस कर कपड़-छान

कर लें, फिर चार आना भर उस चूर्ण को असली शहद और तिल के तेल में मिलाकर रोज चाटें तो पेट व धातु के सब रोग दूर होकर शरीर की कायापलट हो जाय । एक मास तक इस प्रयोग के करने से रोगी नीरोग, बूढ़ा जवान, तथा नामर्द मर्द हो जाय । इस प्रयोग से बवासीर, गर्मी, सूजाक, दाद, और खाँसी आदि, तथा स्त्रियों की मासिक-धर्म की गड़बड़ी जड़ से चली जाती है ।

साँप आदि का विष—त्रिफला को पानी में भिगोकर उसका रस निचोड़ कर पिलाने से साँप आदि के विष की शान्ति होती है ।

तेज और मेधा की वृद्धि के लिये—त्रिफला के चूर्ण को घी के साथ नित्यप्रति सेवन करने से शरीर के तेज एवं मेधा की वृद्धि होती है ।

ज्वर—त्रिफला के काढ़े में गुड़ और दूध मिलाकर पीने से सब प्रकार का पुराना ज्वर दूर हो जाता है ।

बुढ़ापा दूर रहे—आहार के प्रथम २ बहेड़ा, भोजन के बाद ४ आँवला, तथा भोजन के पचने के बाद एक हरड़, घी के साथ खाने से १ वर्ष के भीतर मनुष्य बुढ़ापे और व्याधि से छुटकारा पाकर लम्बी आयु का अधिकारी हो जाता है ।

शराब अधिक पीने का दोष—त्रिफला-चूर्ण में घी और खाँड़ मिलाकर खाने से शराब पीने के दोष दूर हो जाते हैं ।

गुल्म-रोग—त्रिफला का चूर्ण, गुड़ और जमीकंद का भर्ता एक में मिश्रित कर सेवन करने से गुल्म-रोग दूर हो जाता है ।

निर्बलता—त्रिफला का चूर्ण खाकर दूध पीने से शरीर की निर्बलता दूर होती है । त्रिफला-चूर्ण को घी और देशी शक्कर के साथ खाने से बल बढ़ता है ।

काया निर्मल हो—त्रिफला, गिलोय और जीरा एक साथ सेवन करने से काया निर्मल होती है ।

योनि-शूल, खाज आदि—त्रिफला, पीपर, दाख, पठानी लोध, पुराना गुड़, प्रत्येक १-१ तोला कूट पीस कर और बत्ती बनाकर योनि के भीतर रखने से योनि के भीतर की खाज, शूल आदि में लाभ होता है ।

बन्ध्यापन—हरड़, बहेड़ा, आँवला, कमल-मींग, कीकर का बाँदा, १०-१० तोला, और रसौद ११ तोला । रसौद को गंगाजल में घोलकर, उपर्युक्त औषधियों का चूर्ण मिलाकर और खरल कर झरबेरी के समान गोलियाँ बना १-१ गोली १५ दिन सेवन

करे। मासिक खुलने पर गर्भ के दिन से लेकर दो साल तक यह प्रयोग अवश्य करे। ऐसा करने से स्त्री का वन्ध्यत्व दूर होता है।

योनि का ढीला और चौड़ी होना—त्रिफला, जामुन की मींगी, गुलधावा, मुलैठी, समभाग पीसकर लेप करे तो बूढ़ी की योनि भी नवयुवती की योनि के समान हो जावे।

बच्चों का कब्ज—त्रिफला और पीपर का समभाग चूर्ण, असम वजन के घी और मधु में मिलाकर चटाने से कब्ज दूर हो जाता है।

कोष्ठबद्धता—दो तोला त्रिफला रात को एक पाव पानी में भिगो दें, तथा सुबह शौच जाने से पूर्व त्रिफला का निथरा हुआ जल (फांट) पीने से कोष्ठबद्धता दूर हो जाती है।

मोटापा—प्रतिदिन प्रातःकाल त्रिफला के फांट में मधु और नींबू का रस मिलाकर पीने से मोटापा और तोंद निकलना ठीक हो जाता है।

मूत्राघात—त्रिफला के काढ़े में गुड़ व दूध मिलाकर पीने से मूत्राघात रोग दूर होकर मूत्र खुलकर आने लगता है।

उच्च रक्तचाप—त्रिफला को लेकर धूप में सुखा लें, तत्पश्चात् चूर्ण करें। तीन तोला यह चूर्ण शाम को आधा सेर जल के साथ किसी मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। सबेरे छानकर जल पी जायँ तो कुछ ही दिनों में बढ़ा हुआ रक्त-चाप अपनी असली हालत में आ जायगा।

पीनस—त्रिफला और पीपर समभाग लेकर पीस ले और उनका चूर्ण बना लें और २-३ मासे वह चूर्ण मधु के साथ सेवन करें तो पीनस ठीक हो।

पेट का शोथ—त्रिफला का चूर्ण दूध में मिलाकर खाने से पेट का शोथ दूर हो जाता है।

सफेद बाल—त्रिफला के चूर्ण में पुराना गुड़ मिलाकर गोलियाँ बाँध लें। सुबह बासी मुँह एक गोली खायँ तो सफेद बाल कुछ ही दिनों में काले होने लगेंगे।

मुँह के छाले—त्रिफला के काढ़े में मधु मिलाकर कुल्ला करने से मुँह के छाले मिटते हैं।

कंठमाला—त्रिफला के जल में एरण्ड की जड़ पीसकर लगाने से कंठमाला ठीक हो जाता है।

सफेद दाग—(१) त्रिफला-चूर्ण में घी मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सफेद दाग मिट जाते हैं।

(२) २०० देशी चने, डेढ़ तोला त्रिफला के साथ १२ तोला पानी में प्रातःकाल भिगो दें। २४ घंटे भीगने के बाद, यानी दूसरे दिन सुबह जब सब चने फूल जायँ और वे अंकुरित भी हो जायँ तो उन्हें एक-एक करके छिल्कों समेत चबा-चबाकर खा जायँ। यह प्रयोग २१ दिन करें तो सफेद दागों से छुटकारा मिले।

(३) त्रिफला के महीन पिसे चूर्ण में क्रमपूर्वक २१ बार बछिया के मूत्र की भावना दे देकर सुखालें। इसका ३ माशा चूर्ण मधु में मिला दोनों वक्त ६ मास सेवन करें। पथ्य—गेहूँ, चना, बथुआ, लौकी, पपीता, करैला। शेष सब चीजें वर्जित। इस प्रयोग से सफेद दाग जल्द मिटते हैं। हर भावना के बाद सूखे चूर्ण को सिलबट्टे पर पीसकर मूत्र से तर करें और चीनी मिट्टी के प्लेट पर पतला-पतला फैलाकर और लकड़ी से उलट पलट कर सुखावें। फिर पीसें, तर करें और सुखावें। इस तरह २१ बार करें।

कुष्ठ—त्रिफला, बायबिडंग और पीपर का सम-भाग चूर्ण, मधु और घृत (दोनों बराबर बराबर वजन के न रहें) के साथ कुछ दिनों तक सेवन करते रहने से कुष्ठ रोग दूर हो जाता है।

हर प्रकार का नेत्र-रोग—मिट्टी के नये बर्तन में शाम को त्रिफला भिगो दें। सुबह उसके पानी से नेत्रों को छीटा मारमार कर धोएँ, साथ ही दो-एक बूंद नेत्रों के भीतर भी जाने दें। ऐसा करने से धीरे-धीरे नेत्रों के सभी रोग दूर हो जाते हैं।

पायरिया आदि सभी दन्त-रोग—त्रिफला १८ माशा, सोंठ ६ माशा, कालीमिर्च ६ माशा, पीपर ६ माशा, तूतिया भुनी ६ माशा, पतंग की लकड़ी (लाल) १ तोला, माजूफल १ तोला। भुनी तूतिया को छोड़कर बाकी सब चीजों को भून, कूट और भुनी तूतिया को भी उन्हीं के साथ कूट मंजन बनाकर प्रतिदिन सेवन करें तो पायरिया आदि सभी दन्तरोगों से पीछा छूट जायगा।

चींटी, मक्खी व मच्छर का विष—त्रिफला को गोमूत्र में पीसकर लेप करने से, चींटी, मक्खी, तथा मच्छर आदि का विष दूर हो जाता है।

हरड़

हरड़ को हरीतकी और आम बोल-चाल में हर भी कहते हैं। यह त्रिफला के तीन फलों में एक फल है।

संस्कृत में हरड़ को हरीतकी के अतिरिक्त अभया, पथ्या, अमृता, अव्यथा, शिवा, वयस्था, विजया, जीवन्ती, सुधा, बल्या, रसायनफला, रुद्रप्रिया, सुधो-द्भवा, प्राणदा, भिषक्प्रिया, जीव्या, देवी, दिव्या तथा गिरिजा आदि भी कहते हैं।

हरड़ और हड़ हिन्दी में कहते हैं। बाँगला में हरीतकी, गुजराती में हरड़े, मराठी में हरड़ा, पंजाबी में हरे, तेलुगु में करकाप्य या करक्काप, तमिल में काकाकाई या कड़कै, अरबी में हलीलज अँग्रेजी में मायरोबलन (Myrobalan) तथा लैटिन में टर्मिनैलिया चबुला (Terminalia Chebula) कहते हैं।

विवरण

हरड़ का वृक्ष काफी बड़ा होता है। इसके पत्ते ३ से ८ इंच लम्बे, २ से ४ इंच चौड़े और नुकीले होते हैं। इसके फूल सफेद या पीले रंग के होते हैं। फल एक से डेढ़ इंच लम्बे होते हैं जो कच्ची अवस्था में हरे और पकने पर पीलापन लिए हुये कत्थई रंग के हो जाते हैं।

आयुर्वेद के प्रवर्तक महर्षियों ने हरड़ की सात जातियाँ लिखी हैं : १—विजया, २—रोहिणी, ३—पूतना, ४—अमृता, ५—अभया, ६—जीवन्ती, और ७—चेतकी । पर व्यवहार में तीन ही प्रकार की हरड़ उपयोग की जाती है : १—छोटी हरड़, २—पीली हरड़, और ३—बड़ी हरड़ ।

हरड़ की उपज विशेषकर उत्तर भारत के पहाड़ी स्थानों में ५००० फुट की ऊँचाई पर, मध्य-प्रदेश, मद्रास, मैसूर तथा बम्बई प्रान्त में होती है ।

विजया हरड़ तुम्बी की आकृति की होती है । रोहिणी हरड़ गोल-मटोल होती है । पूतना हरड़ छोटी गुठली वाली होती है । अमृता नामक हरड़ मोटी गूदेदार होती है । अभया हरड़ पाँच रेखा वाली होती है । जीवन्ती हरड़ सोने के समान पीले रंग की होती है । और चेतकी हरड़ तीन रेखा वाली होती है । चेतकी हरड़ दो प्रकार की होती है—काली और सफेद । सफेद चेतकी हरड़ छः अंगुल लम्बी होती है, पर काली केवल एक अंगुल ।

हरड़ की एक जाति जौंगी नाम की भी होती है जो बाल हरड़ कहलाती है ।

विजया हरड़ का उत्पत्ति स्थान विन्ध्याचल पर्वत

की तराई है। पूतना और चेतकी हरड़ हिमालय पर्वत पर पैदा होती है। रोहिणी जाति की हरड़ सिन्धु नदी के तीर पर उत्पन्न होती है। अमृता और अभया हरड़ चम्पादेश में तथा जीवन्ती हरड़ सौराष्ट्र प्रदेश में होती है। विजया हरड़ भारत में सर्वत्र होती है। आजकल जो हरड़ बाजार में बिकती है वह विशेषकर इसी विजया जाति की ही होती है।

रासायनिक विश्लेषण

हरड़ में टैटिक एसिड ४५%, गैलिक एसिड (Gallic acid) अधिक मात्रा में, तथा इसमें पीला रंजक द्रव्य तथा चुबेलिनिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में होता है।

गुण-वर्णन

आयुर्वेद में हरड़ एक अत्यन्त प्रभावशाली, दिव्य और रसायन औषधि मानी गयी है। एक जगह लिखा है :—

“हरीतकी मनुष्याणां मातेव हितकारिणी ।
कदाचित्कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी ॥
यस्य माता गृहे नास्ति तस्य माता हरीतकी ॥”

अर्थात्, हरड़ मनुष्यों के लिये माता के समान हित करने वाली है। अपनी खास माता तो कभी-कभी क्रोधित भी हो जाती है, लेकिन पेट में पहुँची हरीतकी या हरड़ कभी भी क्रुपित नहीं होती, अपितु कल्याण ही करती है। अतः जिस व्यक्ति की रक्षा करने वाली अपनी माता घर में न हो उसे हरड़ को ही अपनी माता समझना चाहिए।”

हरड़ के गुणों का वर्णन करते हुये निघण्टु रत्नाकर-कार ने लिखा है :—

“हरीतकी तु संप्रोक्ता पञ्चभिस्तु रसैर्युता ।
 लवणेन च सा हीना योगवाही रसायनी ॥
 अग्निदीप्तिकरी लघ्वी, सरा मेध्या च लेखना ।
 वातानुलोमनी हृद्या चक्षुष्या स्मृतिकारका ॥
 वयसः स्थापनी बल्या बुद्धिदा कुष्ठनाशिनी ।
 विवर्णतानाशिनी वै चैन्द्रियाणां प्रसादनी ॥
 शिरोरोगं नेत्ररोगं वैस्वर्यं विषमज्वरम् ।
 पुराणं च ज्वर पाण्डुं हृद्रोगं कामलां तथा ॥
 शोषं शोथं मूत्रघातं ग्रहणी चातिसारकं ।
 अश्मरीं च ज्वरं मेहं कृमिं श्वासं विषोदरम् ॥
 कासं घर्मं मलस्तम्भमानाहं कर्णरोगकम् ।

अर्शं प्लीहां त्रिदोषञ्च गुल्मं हिक्कां व्रणं तथा ॥

उरुस्तम्भञ्च शूलञ्च नाशयेदरुचिं तथा ॥”

अर्थात्, हरड़ पाँच रसों (खट्टा, मीठा, कड़ुआ, कसैला, चरपरा) से युक्त होती है। केवल लवण-रस इसमें नहीं रहता है। यह योगवाही, रसायन, अग्नि-दीपक, हल्की, दस्तावर, मेधाजनक, लेखन, वाता-नुलोमन, हृदय को बल देने वाली, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाली, स्मृतिकारक अवस्था-स्थापक, बल-कारक, कोढ़ को नष्ट करने वाली, विवर्णता-नाशक, इन्द्रियों को प्रसन्न करने वाली, तथा मस्तक रोग, नेत्र-रोग, स्वरभंग, विषमज्वर, जीर्णज्वर, पाण्डुरोग, हृदय-रोग, कामला, शोष, सूजन, मूत्राघात, संग्रहणी, अतिसार, पथरी, वमन, प्रमेह, कृमि, श्वास, विष, उदर-रोग, खाँसी, पसीना, मलस्तम्भ, अनाह, कर्ण-रोग, बवासीर, प्लीहा, त्रिदोष, गुल्म, हिचकी, व्रण, शूल, उरुस्तम्भ और अरुचि का नाश करती है।

हरड़ के बीजों (मज्जा) में मधुर रस, अस्थियों में कसैला रस, पत्रों में अम्लरस, डंठल में तिक्त रस, तथा छाल में कटु रस होता है।

हरड़ स्वाद में कसैली, पचने पर मधुर तथा हल्की,

रूक्ष और गर्म होती है। समस्त शरीर पर रसायन-रूप से प्रभाव करती है।

हरड़ सेवन-विधि

मन्दाग्नि हो तो हरड़ को चबा कर खाइए। दस्त साफ न होता हो तो हरड़ का चूर्ण सेवन कीजिए। मल बँधा न आता हो तो हरड़ को उबाल कर खाइए। त्रिदोष में हरड़ को आग में भून कर खाइए। बल-बुद्धि बढ़ाने के लिए यदि हरड़ का सेवन करना हो तो उसे भोजन के साथ खाइए। अपच, जुकाम, वात, इन्फ्लुएंजा तथा कफ विकार को यदि दूर करने की जरूरत है तो हरड़ का सेवन भोजनोपरान्त कीजिए।

कफ को दूर करने के लिये हरड़ को नमक के साथ खाना चाहिए। पित्त को दूर करने के लिये मिश्री के साथ और वात-विकार में घी के साथ खाना चाहिए। तथा अन्य सभी रोगों में गुड़ के साथ हरड़ का व्यवहार करना चाहिए।

इसी प्रकार वर्षा ऋतु में सेंधा नमक के साथ, शरद ऋतु में पीपर के साथ, वसंत ऋतु में मधु

के साथ तथा ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ हरड़ का सेवन करना परम गुणकारी होता है ।

दुर्बल, पतले, थके, व्रती, गर्म प्रकृति वाले, तथा गर्भवती स्त्री को हरड़ का सेवन सावधानीपूर्वक करना चाहिए ।

हरड़ से रोगों का इलाज

रुका मासिक धर्म—हरड़ का चूर्ण तिल के काढ़े में मिलाकर पीने से रुका मासिक पुनः चालू हो जाता है ।

चेचक से बचाव—आसपास यदि चेचक की बीमारी फैली हो तो हरड़ के बीज को लाल कपड़े में रखकर दाहिने बांह में बांध रखने से चेचक होने का भय जाता रहता है ।

गर्भ निरोध—पीली हरड़ का छिलका, तुलसी की हरी पत्ती, तथा हाऊ बेर—तीनों ९-९ लें और ३ छटांक पानी का काढ़ा बनावें और मिश्री मिलाकर ऋतु स्नान के बाद स्त्री को तीन दिन पिलावें तो उसे कभी गर्भ धारण न हो ।

कोष्ठबद्धता—५-६ छोटी हरड़ों को जौकुट कर उसे रात को फाँक कर, ऊपर से थोड़ा गरम पानी पी लें । सुबह खुलासा पाखाना हो जायगा ।

पेचिस की ऐंठन—बड़ी हरड़, मुनक्का, सौंफ और गुलाब के फूल का काढ़ा बनाकर पीने से पेचिस की ऐंठन मिटती है ।

पुराना दस्त—जवाहरड़, जामुन के बीज और आम की गुठली सबको समान लेकर भून लें । तत्पश्चात् पीसकर चूर्ण बना लें । इस चूर्ण को रोज थोड़ा सा लेकर ठंडे पानी से खा लिया करें तो पुराने दस्त की बीमारी ठीक हो जायगी ।

अतिसार—छोटी हरड़ तीन नग, और छोटी पीपर १ नग । यह एक मात्रा है । ऐसी ४ मात्राएँ एक साथ ही लेकर और अच्छी तरह मसलकर जल से धो दें, फिर मिट्टी या शीशे के बर्तन में रात्रि को भिगो दें । प्रातःकाल इसमें से एक मात्रा उसी जल से सिल पर खूब महीम पीसें, तत्पश्चात् थोड़ा पानी मिलाकर पतली करें और आग पर रखकर उबाल लेवें और गरम-गरम पीवें । इसी प्रकार दिन में चारों मात्राएँ लेवें । अतिसार अवश्य ठीक हो जायगा । तथा इस प्रयोग से भयंकर संग्रहणी तक ठीक हो जाती है ।

मधुमेह—बड़ी हरड़ की गुठली को निकालकर फेंक दें और छिलका लें । गुडमार, जामुन की गुठली, और करैले को छाया में सुखा लें । अब सबको सम-

भाग लेकर कूट छानकर करैले के स्वरस की ७ भावना दें। फिर १-१ माशा की गोली बनावें। प्रातः सायं १-१ गोली फीके दूध के साथ लें तो मधुमेह रोग से छुटकारा मिले।

पित्त-विकार—हरड़ की बुकनी के साथ गुड़ खाने से पित्त-विकार में लाभ होता है।

कामला—५ मासे छोटी हरड़ को करैले के पत्ते के रस में घिसकर पीने से कामला-रोग मिट जाता है।

हरड़ और गुड़ एक साथ मिलाकर १ तोला की मात्रा से रोज सेवन करने से भी कामला रोग ठीक हो जाता है।

तिल्ली का बढ़ना—छोटी हरड़ के साथ काला नमक मिलाकर कुछ दिनों तक खाने से कड़ी से कड़ी बढ़ी हुई तिल्ली कट जाती है।

उदर-शूल—हरड़, अजवाइन, सेंधा नमक, सोंठ और जवाखार समान भाग लेकर चूर्ण बनावे। ३ माशा की मात्रा से यह चूर्ण सेवन करे तो उदर-शूल दूर हो।

भगंदर—बड़ी हरड़, तिल, नीम की पत्ती और लोध को बराबर बराबर लेकर और पीसकर मलद्वार

के चारों ओर के घावों पर लेप करते रहने से कुछ ही दिनों में घाव पूर जायँगे और भगंदर रोग ठीक हो जायगा ।

मन्दाग्नि—हरड़, पीपर, काला नमक, अजवाइन के चूर्ण को गरम जल के साथ सेवन करने से मन्दाग्नि रोग बिल्कुल ठीक हो जाता है ।

खाँसी—हरड़, आँवला, पीपर, चिरायता, सेंधानमक एक साथ सेवन करने से ज्वर, जूड़ी व खाँसी ठीक हो जाती है और रोगी मोटा-ताजा हो जाता है ।

मुख से दुर्गन्ध आना—हरड़ की छाल, पीपर, सेंधा नमक, जीरा और मोचरस बराबर बराबर लेकर चूर्ण बना लें और उससे दाँतों को रोज मलें तो मुख की दुर्गन्धि से छुटकारा मिले । इस मंजन से दाँत साफ और मजबूत भी बनते हैं ।

दाद—छोटी हरड़ और देशी चीनी बराबर बराबर लेकर नींबू के रस में घोटें और दाद पर लगावें तो दाद आराम हो ।

मुख-पाक—दो माशा हरड़ का चूर्ण जल के साथ दिन में तीन बार लेने से, तथा हरड़ के गुणगुने काढ़े से कुल्ली करने से पेट की गर्मी के कारण जो मुखपाक होता है, वह अच्छा हो जाता है । हरड़ का चूर्ण अठ-

गुने पानी में मिट्टी के बर्तन में पकावें। जब चौथाई रह जाय तब छानकर काम में लावें।

कुष्ठ—हरड़ १ भाग, दाख २ भाग, दोनों को पीसकर बेर के बराबर गोलियाँ बना लें और रोज प्रात-काल १ गोली सेवन करें तो कुष्ठ रोग ठीक हो। इस प्रयोग से पित्त, हृदय-रोग, रक्तदोष, वमन, खाँसी, पाण्डुरोग, विषमज्वर, कामला, अरुचि, प्रमेह, अनाह, गुल्म और पिंडिका आदि रोग भी दूर हो जाते हैं।

नेत्रों की सुर्खी—छोटी हरड़ और मिश्री बराबर-बराबर लेकर और पीसकर गोली बना लें और उसी के अंजन से नियमपूर्वक नेत्रों को अंजि तो नेत्रों की सुर्खी दूर हो और उनकी ज्योति में वृद्धि हो।

हर प्रकार का रोग—आयुर्वेदानुसार हरड़ के चूर्ण को यदि गुड़ के साथ कुछ दिनों तक सेवन किया जाय तो संसार में कोई ऐसा रोग नहीं है जिसमें लाभ न हो। इस प्रयोग से अजीर्ण, गुल्म, वात-रक्त, अर्श, तथा शोथ में विशेष रूप से लाभ होता है।

पित्त-शूल—हरड़ के चूर्ण को गुड़ और घृत के साथ खाने से पित्त-शूल मिटता है।

विषम ज्वर—हरड़ का चूर्ण मधु के साथ लेने से विषमज्वर शान्त होता है।

श्लीपद—हरड़ के चूर्ण को गोमूत्र के साथ लेने से श्लीपद, खाज और पाण्डुरोग दूर होता है ।

अम्लपित्त—हरड़ के चूर्ण को मुनक्का के साथ खाने से अम्लपित्त, रक्तपित्त तथा जीर्ण-ज्वर—तीनों में लाभ होता है ।

<p>आमवात वृषण अन्त्रवृद्धि</p>	}	हरड़ के चूर्ण को रेंडी के तेल के साथ सेवन करने से ये तीनों रोग मिटते हैं ।
---	---	--

शक्तिहीनता—हरड़ के चूर्ण को घृत और मधु (असम वजन के) के साथ खाने से शक्तिहीनता दूर होकर बल-शीर्य की वृद्धि होती है ।

अधिक पसीना आना—छोटी हरड़ का चूर्ण शरीर पर मलने से अधिक पसीना आना दूर हो जाता है ।

धातुदौर्बल्य—हरड़ के चूर्ण को पीसकर लोहे के पात्र में रात को चुपड़ रखे और प्रातः घी व मधु के साथ खाय तो रसायन का काम करे और सब धातुओं को पुष्ट करे । घी व दूध बराबर-बराबर न लें ।

बधासीर—छोटी हरड़ और सोंफ बराबर-बराबर लेकर घी में भूनकर चूर्ण कर लें, और दोनों के बराबर मिश्री मिलाकर रख लें । रोज १ तोला यह चूर्ण सुबह-

शाम गरम पानी के साथ खायँ तो बवासीर कुछ ही दिनों में अच्छी हो जायगी ।

दमा—हरड़ और सोंठ का चूर्ण एक साथ सेवन करने से दमा में लाभ होता है ।

बहेड़ा

बहेड़ा, त्रिफला के विख्यात तीन फलों में हरड़ के बाद दूसरा उपयोगी फल है । संस्कृत में बहेड़ा के कई नाम हैं जो इसके गुणों के आधार पर रखे गये हैं । जैसे, बहेड़ा का एक नाम है 'विभीतक' अर्थात् जिससे रोग भयभीत होते हैं वा जो रोगों को भयभीत करता है । बहेड़े का दूसरा नाम है 'कर्षफल' अर्थात् जिसका फल १-२ तोले वजन का हो । तीसरा नाम है 'अक्ष' अर्थात् जो फल जुआ खेलने में प्रयुक्त होता है । चौथा नाम है 'कलिद्रुम' अर्थात् कलि-वृक्ष । चूँकि जुआ में कलि का वास होता है और बहेड़े का फल जुआ खेलने के काम में आता है, इसलिए बहेड़े का वृक्ष कलि-कलह का वृक्ष कहलाया । और पाँचवाँ नाम है 'भूतवास', अर्थात् कालरूप भूत का वासस्थान । इस सम्बन्ध में महाभारत वनपर्व में एक कथा भी आयी है । वह यह कि राजा नल के सारथी बाहुक के शरीर में छिपा

हुआ कलि जब शाप के अंत में प्रगट हुआ तब नल के शाप के भय से वह बहेड़े के वृक्ष में छिप गया, तो उसे ही अपना घर बनाकर वह उसमें रहने लगा। इसलिए तभी से बहेड़े का वृक्ष कलिद्रुम या कलियुगालय कहलाने लगा।

हिन्दी में बहेड़ा को बहेरा, भैरा, बिरहा तथा गुल्ला भी कहते हैं; मराठी में बहेड़ा और घाटिङ्ग, गुजराती में बहेड़ा व बवेड़ा, बँगला में बहेड़ा व भेरच, अँग्रेजी में बेड्डानट (Beddanut) और बेलिरिक मायराबलन (Beliric Myrobalan), तथा लैटिन में टरमिनैलिया बेलेरिका रोक्सब (Terminalia Belerica Roxb)।

विवरण

बहेड़े का वृक्ष १५ फुट से लेकर १०० फुट से भी अधिक ऊँचा होता है। यह सीधा और गोल होता है। इसके तने का व्यास ८ से लेकर १० फुट तक होता है। शाखा प्रायः ६ से १० फुट लम्बी होती है। छाल $\frac{1}{2}$ इंच मोटी, खुरदरी, पत्र वट या महुआ वृक्ष के पत्र-जैसे तीन से छः इंच तक लम्बे, अण्डाकार और कुछ चौड़े, पुष्प ३ से ६ इंच लम्बी सीकों पर नन्हें-नन्हें पीताभ मंजरियों में।

बहेड़े का फल गोल और १ इंच लम्बा होता है, रंग मटमैला तथा बीजयुक्त होता है। बहेड़े के वृक्ष में फूल माघ-फागुन में आते हैं, तथा शीतकाल आरम्भ होते होते फल लग जाते हैं, और अगहन-पूस तक वे पक जाते हैं।

बहेड़े के वृक्ष से गोंद निकलता है, परन्तु वह गोंद किसी उपयोग में नहीं आता।

भारत व बर्मा के पहाड़ी जंगलों में बहेड़े के वृक्ष बहुतायत से पाये जाते हैं। जिस भूमि में चूना अधिक मिला होता है उस भूमि में बहेड़े की उपज अच्छी होती है।

बहेड़े का फल दो प्रकार का होता है—एक छोटा दूसरा बड़ा। छोटा फल गोलाकर $\frac{1}{2}$ से $\frac{3}{4}$ इंच के व्यास का, तथा बड़ा फल अण्डाकार एवं छोटे से दूना बड़ा तथा वजन २ तोले तक होता है। बड़े फल में टेनिन का अंश अधिक होने से वह छोटे से अधिक गुणकारी होता है।

रासायनिक विश्लेषण

बहेड़ा के फलों में गेलोटेनिक एसिड (Gallic Tannic acid) १७%, कुछ रंजक द्रव्य व राल, तथा

बीजों में एक हरिताभ पीतवर्ण का तेल २५% पाया जाता है। यह तेल दो प्रकार का होता है—एक पतला और पीले रंग का, और दूसरा सफेद घी की तरह गाढ़ा होता है जिसे घी की तरह खाया भी जाता है।

गुण-वर्णन

आयुर्वेदानुसार बहेड़ा, लघु, रुक्ष, कषाय, मधुर, उष्णवीर्य, मधुर-विपाक, त्रिदोष विशेषकर कफ व पित्त को नाश करनेवाला, दीपन, अनुलोमन, रक्त-स्तम्भन वेदनास्थापक, धातुवर्द्धक, कफघ्न, केशवर्द्धक, चक्षुष्य, श्वास नलिका के तथा अन्य शोथों को दूर करनेवाला, तथा अग्निमान्द्य, आध्मान, तृषा, वमन, अर्श, कृमि रोग, पलित, प्रतिश्याय, कास, श्वास, स्वर-भेद, रक्तष्ठीवन, सामान्य दौर्बल्य, नेत्र-रोग, नासारोग, तथा रक्तदोषादि में उपयोगी है।

बहेड़े का मुख्य कार्य विशेषतः रस, रक्त, मांस और मेद धातुओं पर होता है। इसका अधपका फल रेचक होता है, इसलिए उसे कब्ज में दिया जाता है।

पके सूखे फल की छाल, ग्राही, संकोचक, कफ-नाशक तथा कण्ड एवं श्वास नलिका पर विशेष कार्य-कारी है।

बहेड़े का आसव बनाया जाता है जो पाण्डुरोग नाशक, व्रणों के लिये हितकर, संग्राही, कषाय, मधुर, पित्तनाशक तथा रक्तप्रसादन है। विधि यह है :—

बहेड़े के क्वाथ में गुड़ व धाय के फूलों को मिलाकर कुछ दिनों तक रखिए। बाद में जो आसव तय्यार होता है वही बहेड़े का आसव कहलाता है।

रसरज सुन्दर में बहेड़े से मन्डूर लवण बनाने की विधि दी गई है। इस लवण से पाण्डुरोग अवश्य ठीक हो जाता है। विधि इस प्रकार है :—

मन्डूर को बहेड़े की अग्नि में तपा-तपाकर आग के समान लाल कर बार-बार गोमूत्र में बुझावें। उसका चूर्ण हो जाने पर उसमें समभाग सेंधा नमक व सबसे चौगुना गोमूत्र मिला सबको मटके में भरकर उसके मुख को बंद कर चूल्हे पर चढ़ा नीचे बहेड़े के लकड़ी की आग लगावें। समस्त गोमूत्र जल जाने पर अग्नि देना बंद कर स्वांग शीतल हो जाने पर मटके में से औषधि को निकाल कर और उसे पीस कर रख लें। मात्रा १ से ३ माशा तक तक्र या शहद के साथ।

आँवले के मुरब्बे की तरह बहेड़े का भी मुरब्बा बनता है जो खाँसी के रोगी के लिये उपकारी होता है। विधि यह है :—

बहेड़े के फलों में ८ गुना जल मिलाकर और कलईदार बर्तन में रखकर आग पर पकावें। जब जल लगभग आधा रह जाय तब बहेड़ों को अलग निकालकर उस जल में मिश्री मिलाकर गाढ़ी चाशनी का पाक तय्यार करें, तथा उस पाक में उपर्युक्त पकाये हुए बहेड़ों को और थोड़ा पिप्पली-चूर्ण मिला अमृतबान में रख लें और जरूरत पड़ने पर खाँसी के रोगी को सुबह-शाम खिलाएँ।

आचार्य सच्चिदानन्द जी दाधीच (रसायन) ने बहेड़े के निम्नलिखित ढंग से बनाये लड्डू को तमक श्वास के लिये बड़ा उपयोगी लिखा है :—

बहेड़े के फलों का छिलका लेकर उसका १ सेर महीन चूर्ण तय्यार करें। फिर बबूल वृक्ष की अन्तर्छाल, अपामार्ग पञ्चांग, कटेरी पञ्चांग, १-१ सेर, व भिलावा २० तोला लेकर और जौकुट कर उसे १५ सेर जल में पकाएँ। जब केवल साढ़े तीन सेर क्वाथ बच रहे तब उसे छानकर पुनः पकावें। गाढ़ा होने लगे तब उपर्युक्त बहेड़े के फलों के छिलके का चूर्ण मिलाकर गाय या भैंस के घी में अच्छी तरह सेंक लें। फिर उसमें आध सेर कुटा हुआ तिल और समान भाग बूरा मिलाकर

२॥ तोला वजन के लड्डू बना लें। इस लड्डू को रोगी को बलानुसार गरम दूध के साथ सेवन करावें।

बहेड़ा से रोगों का इलाज

काली तथा अन्य खाँसी—एक बहेड़े पर घी चुपड़कर उसपर थोड़ा सा गेहूँ का गुंधा हुआ आटा मोटा-मोटा लपेट कर धीमी आँच में रखें। जब आटा जल जाय और बहेड़ा सिक जाय, तो उसको आग में से निकाल कर उसका छिलका उतार लें और खूब महीन पीस लें। इस चूर्ण को शहद में मिलाकर बच्चों को दिन में ३ बार चटाएं। एक दो दिन में ही काली खाँसी बंद होगी। मात्रा २ माशा तक। इससे मामूली खाँसी और श्वास रोग भी दूर हो जाता है।

चेचक से रक्षा—यदि आसपास चेचक का रोग फैला हो तो बहेड़े के बीज को लाल कपड़े में रखकर दाहिने बांह या गले में बांध रखने से चेचक से रक्षा हो जाती है।

बहेड़े के बीज को नीम व हरिद्रा (हल्दी) के साथ शीतल पानी के योग से पीसकर आधा तोला की मात्रा में दोनों समय सेवन करने से भी चेचक होने का भय नहीं रहता।

नाभि टलना—बहेड़े का काढ़ा एक-एक घंटे के अन्तर से ३-४ बार पिलाने से नाभि उचित स्थान पर आकर स्थिर हो जाती है, तथा तज्जन्य अतिसार भी बंद हो जाता है ।

कफ-ज्वर—बहेड़ा के काढ़े में छोटी पीपर का चूर्ण मिलाकर खाने से कफ-ज्वर दूर हो जाता है ।

शिर-पीड़ा—बहेड़ा की छाल, हरड़, आँवला, सोंठ, धनिया और बायबिडंग, सबको समभाग लेकर काढ़ा बनावें । जब चतुर्थ भाग बच रहे, तब छानकर पीवें तो शिर-पीड़ा की शान्ति हो ।

कफकारक रोग—बहेड़े के छाल के टुकड़ों को मुख में रखकर चूसते रहने से कफकारक रोगों, जैसे प्रतिश्याय, कास, श्वास तथा स्वरभंग आदि में कफ सरलता से निकल कर लाभ होता है ।

नपुंसकता—बहेड़ा के छिलकों के चूर्ण ६ माशा में समभाग गुड़ मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से कामोद्दीपन होकर नपुंसकता मिटती है ।

भिलावे का विष—भिलावा से यदि उसके विष का प्रकोप हो तो बहेड़े के फल के गूदे को जल में पीसकर लेप करने से लाभ होता है ।

ध्रम और चक्कर—बहेड़ा फल के ६ माशा जौकुट किये हुये छिलके के चूर्ण में समभाग जवासा-चूर्ण मिला क्वाथ पकाकर उसमें घृत मिलाकर पिलाने से भ्रम और चक्कर में लाभ होता है ।

पुरानी खाँसी—बहेड़ा-फल के २० तोले छिलके को तवे पर रखकर और धीमी आँच पर सेंक महीन चूर्ण कर लें । तत्पश्चात् उसमें १ तोला नौसादर (तवे पर सेंका हुआ) का चूर्ण मिला खरल करें और उसे १-२ माशा की मात्रा में शहद के साथ प्रातः—सायं चाटें तो पुरानी खाँसी और श्वास कष्ट भी दूर हो ।

कंठ-व्रण—बहेड़े के छिलके को आग में भूनकर और मुख में चूसते रहने से लाभ होता है ।

गला बैठना—बहेड़े का गूदा, काँजी, पिप्पली और सेंधा नमक—इनके अत्यन्त महीन चूर्ण को काँजी में मिलाकर चाटने से या काँजी के अभाव में मक्खन मिलाकर चाटने से लाभ होता है ।

अधिक लार बहना—मुँह से अधिक लार बहने पर बहेड़ा के गूदे या छाल का चूर्ण १½ माशा लें और उसमें समभाग देशी चीनी मिलाकर मुख में रखें ।

विषमज्वर—बहेड़ा, अमलतास, कुटकी, त्रिफला

और हल्दी का क्वाथ सेवन करने से, तृषा, दाह और विषमज्वर दूर होता है ।

हृदय-विकार—बहेड़ा तथा असगंध के समभाग चूर्ण में पुराना गुड़ मिलाकर (३-४ माशा की मात्रा में) पकाये हुये गुनगुने जल के साथ सेवन करने से हृदयगत दूषित वात एवं तज्जन्य हृदय के विकार नष्ट हो जाते हैं ।

नेत्र-विकार—बहेड़ा, हरड़, आंवला, परवल, नीम का छाल और अड़ूसा समभाग सबको एक साथ जौकुट कर २ सेर चूर्ण को १६ सेर जल में पका ४ सेर जल शेष रहने पर छान लेवें तथा उसमें उपर्युक्त छः द्रव्यों के ६ तोला ८ माशा चूर्ण को लेकर और जल के साथ पीसकर—बनाये गये कल्क को और १ सेर गोघृत या भैंस घृत मिलाकर पकावें । घृतमात्र शेष रहने पर छान कर रख लें । १ या २ तोला इस घृत को प्रातः—सायं गोदुग्ध के साथ सेवन करने से समस्त नेत्र विकारों में लाभ होता है ।

कान बहना—बहेड़ा, बच्च, कूट तथा मैनसिल का चूर्ण २-२ तोला तथा तिल तेल १ सेर और जल ४ सेर एक में मिला कर पकावें । तेलमात्र शेष रहने

पर छान कर रख लें और कान में डालते रहें तो कुछ दिनों में कान से पीब बहना बन्द हो ।

सिर के बाल झड़ना—बहेड़े के चूर्ण को जल में भिगोकर उससे सिर की मालिश करें १५ मिनट बाद जल से धोकर भृंगराज तेल लगा लें । ऐसा रोज प्रातः काल करने से कुछ ही दिनों में सिर के बाल झड़ने बन्द हो जायेंगे ।

शरीर पर छोटी-छोटी गाँठें निकलने पर—बहेड़े के छिलकों को रेंडी के तेल में भून कर और तेज सिरके में पीस कर लेप करते रहने से २-३ दिनों में ही गाँठें बैठ जाती हैं ।

वमन—बहेड़े के बीज की गिरी, मुनक्का व छोटी इलायची १०-१० ग्राम तथा पोदीना का सत्व १ $\frac{१}{२}$ ग्राम लेकर थोड़े जल के साथ खरल करे और $\frac{१}{४}$ ग्राम वजन की गोलियाँ बना लें । १ या २ गोली ताजे जल से दें तो वमन की शान्ति हो ।

अथवा

बहेड़े की १ से ३ गिरी तक शहद में घिसकर दिन में २-३ बार चटावें ।

तृषा—बहेड़ा की ३ या ५ गिरी १-२ तोले जल

में पीस कर ३-३ घण्टे के अन्तर से रोगी को पिलावें तो तृषा की निवृत्ति हो ।

पित्तज्वर की दाह—बहेड़े के बीज की गिरी को जल या ठंडे दूध के साथ चटनी जैसा पीस कर शरीर पर लगाने से पित्तज्वर की दाह और व्याकुलता मिटती है ।

आंख की फूली—बहेड़े के बीज की गिरी को स्त्री के दूध या शहद में घिस कर रोज रात को आंजने से आंख की फूली कुछ ही दिनों में कट जाती है ।

मूत्राशय की पथरी—बहेड़े के बीज की गिरी जवाखार के साथ पीस कर जल के साथ पिलाने तथा ऊपर से ताजा जल अधिक मात्रा में पिलाने से मूत्राशय की पथरी निकल जाती है ।

शोथ—बहेड़े की गिरी को थोड़े जल के साथ पीस कर व गरम करके शोथ व ग्रन्थि की जगह लेप करने से लाभ होता है ।

अतिसार—बहेड़ा-वृक्ष की छाल के महीन चूर्ण में लौंग का चूर्ण मिला कर १ या २ माशा की मात्रा में दो बार चटाने से अतिसार में लाभ होता है ।

आम-वात—इस रोग में वेदनायुक्त अंगों पर बहेड़े के बीज की गिरी के तेल की मालिश करने से लाभ होता है ।

—धन्वन्तरि-वनौषधि विशेषांक

आँवला

आँवला, त्रिफला में प्रयुक्त तीन फलों में तीसरा फल है । हरण-प्रकरण में उल्लेख हो चुका है कि हरड़ मनुष्यों की रक्षा माता के सदृश करती है । उसी प्रकार यह भी सही है कि आँवला मनुष्यों के स्वास्थ्य की देख-रेख धात्री (दाई व नर्स) के सदृश करता है । आँवले के इसी गुण के कारण संस्कृत में इस फल को धात्रीफल की संज्ञा दी गई है अर्थात् जो धाय के सदृश पालन करे । इसके अलावा संस्कृत में इस फल के और भी कई नाम हैं, जैसे आमलक वयस्था, तृष्यफला, आमलकी, श्रीफल, अमृतफल तथा जातीफल आदि ।

हिन्दी में इस फल को आँवला, आमला, अँवरा, औड़ा आदि कहते हैं ।

मराठी में आँवली, आबल तथा काठी कहते हैं ।

गुजराती में आमलानंझाड़ ।

बंगला में आमल्की तथा अम्बोलटा ।

अरबी में आँवला को आमलज कहते हैं, और फारसी में आमलह ।

अंग्रेजी में एम्बलिक मायरोबलन (Emblie Myrobalan) तथा इन्डियन गूजबेरी (Indian Gooseberry) कहते हैं । और—

लैटिन में फाइलेंथस एम्बेलिका (Phyllanthus Embelica) तथा एम्बेलिका आफिसिनेलिस (Embeica Officinalis) कहते हैं ।

विवरण

संसार के अन्यान्य फलों की अपेक्षा आँवले में अधिक प्रमाण में समस्त रोगहर तथा स्वास्थ्यप्रद शक्ति का गुण होने से इसे आयुर्वेद में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है ।

आँवले के पेड़ दो प्रकार के होते हैं—एक बागी जो बाग-बगीचों में उगाये जाते हैं, और दूसरे जंगली जो आपसे आप उगे होते हैं । जो आँवले के पेड़ बाग में उगाये जाते हैं, वे भी दो प्रकार के होते हैं—एक बीजू, दूसरे कलमी । बीजू पेड़ के फल छोटे-छोटे होते हैं, पर कलमी के बहुत बड़े-बड़े फल होते हैं, जिन्हें राज

आँवला, शाह आँवला अथवा अमलजु मलूक कहते हैं। बनारसी आँवले, विशेषकर कलमी बनारसी आँवले अमरूद के बराबर, गूदेदार, बहुत छोटी गुठली वाले तथा रेशारहित होते हैं।

जंगली आँवले के कुछ पेड़ों में बड़े फल लगते हैं और कुछ में छोटे। परन्तु वे सभी रेशदार, बड़ी गुठली वाले और कम गूदा वाले होते हैं। इन आँवलों को आम बोलचाल में अँवरी या कठअँवरा कहते हैं। इन जंगली आँवलों को आयुर्वेदीय ग्रन्थों में काष्ठधात्री, क्षुद्रामलक तथा कर्कट आदि नाम दिये गये हैं।

बीजू आँवले के पेड़ लगभग आम-जामुन के पेड़ों के बराबर ऊँचे होते हैं, तथा जंगली के उससे कुछ ऊँचे। ये पेड़ २० से ३० फुट ऊँचे होते हैं। कलमी आँवले के पेड़ बीजू आँवले के पेड़ से भी छोटे होते हैं, पर उनकी शाखाएँ लम्बी और फैलावदार होती हैं।

आँवले के पेड़ का तना बिल्कुल सीधा नहीं होता। उसकी लकड़ी कुछ ललाई लिये हुये सफेद होती है और काफी मजबूत होती है। लकड़ी के ऊपर का छिलका भूरा और लगभग चौथाई इंच मोटा होता है। यह छिलका हर साल उतरता रहता है।

आंवला-वृक्ष के पत्ते इमली-पेड़ के पत्तों की तरह, पर उनसे काफी बड़े होते हैं—लगभग आध इंच लम्बे ।

हर साल मार्च-अप्रैल तक आंवले के पेड़ के पत्ते झड़ जाते हैं । उसके बाद उसमें नये पत्ते निकलने आरम्भ हो जाते हैं और फूल भी । मई मास तक पेड़ पत्तों से भर जाता है और उसमें काफी फूल भी आ जाते हैं । उसके बाद उसमें छोटे-छोटे फल लगने लगते हैं जो शुरू में हरे रंग के होते हैं, मगर जैसे-जैसे फल पकते जाते हैं उसका रंग हल्का लाल, हल्का हरा तथा पीले-हरे रंग के मिश्रण से जो रंग बनता है उस रंग का होता जाता है ।

आंवले के पेड़ में बसंत के बाद शाखाओं में हरे-पीले रंग के बहुत छोटे-छोटे राई के दाने जैसे गुच्छों में आंवले के फूल लगते हैं । उसमें नींबू के फूल की सुगंध जैसी मंद सुगंध आती है ।

आंवला का फूल दो प्रकार का होता है—एक नर फूल और दूसरा मादा फूल । नर फूल डंठलयुक्त होता है तथा मादा फूल डंठलरहित अथवा नाममात्र के डंठल सहित होता है । समय आने पर मादा फूल के स्थान पर ही आंवले का फल लगता है ।

आँवले का फल कागजी नींबू जैसा गोल, चिकना, गूदेदार, ऊपर-नीचे थोड़ा चपटा होता है। उस पर लम्बान की तरफ खरबूजे की तरह छः धारियाँ होती हैं। फल की गुठली पर भी छः धारियाँ होती हैं। गुठली हड्डीदार होती है। छोटा और कच्चा आँवला काफी कसैला होता है और खाने योग्य नहीं होता। पर जब वह पूर्णतः पक जाता है तो उसका कसैलापन कम हो जाता है और वह खाने लायक सुस्वादु हो जाता है। पके आँवले का स्वाद कसैलापन लिये हुये खट्टा होता है। ऐसे आँवले को खाकर पानी पीने से पानी मीठा लगता है।

आँवले के फल का छिलका बहुत ही पतला होता है। अतः फल को उसके छिलके सहित खाने के काम में लाया जाता है।

बीजू और जंगली आँवले पौष मास में ही पकना आरम्भ हो जाते हैं जो उतने रसयुक्त नहीं होते जितने माघ से लेकर चैत तक के पके चैती आँवले होते हैं। अतः ये आँवले औषधि आदि सभी कामों के लिये अधिक उपयुक्त होते हैं।

जब आँवले पेड़ पर पक जाते हैं तो उन्हें तोड़कर और अच्छी तरह सुखाकर काम में लाने के लिये सूखे

वर्तनों या बोरों में रख लिये जाते हैं। पके आँवलों को धूप में रखकर सुखाने से वे काले पड़ जाते हैं और उनका गूदा सूखकर फट जाता है, तथा अन्दर की गुठलियाँ बाहर निकल आती हैं।

बिन पके ही एकत्र कर सुखाया हुआ आँवला जंगली बेर जैसा या उससे कुछ बड़ा झुर्रीदार, मटमैला या काले रंग का बिना बीज का होता है। पकी अवस्था में सुखाया हुआ आँवला पीलापन लिये हुये भूरे रंग का होता है, तथा उसे दबाने से वह छः भागों में विभक्त हो जाता है। प्रत्येक भाग में गूदा और गुठली का एक अंश तिकोने भूरे रंग का बीज सहित होता है।

आँवले के पत्ते 'शतपत्र' कहलाते हैं और पूजा के काम में लाये जाते हैं। आँवले की जड़ और लकड़ी का उपयोग चन्दन के स्थान पर किया जाता है।

आँवले की छाल, पत्ते, फूल, फल, जड़, तथा बीज सभी उपयोगी होते हैं और औषधि के काम में आते हैं।

छाल, फूल, फल और पत्र रँगने के काम में भी आते हैं। उत्तम सूखे फलों की अच्छी काली स्याही भी बनती है।

आँवले का पेड़ भारत में लगभग सभी जगह पाया जाता है। भारत के अतिरिक्त बर्मा, लंका, चीन, मलाया, जावा, स्याम एवं ईस्ट इन्डिज आदि संसार के अन्य देशों में भी अधिकता से पाया जाता है।

भारत में उत्तर भारत, अवध, विहार और पूर्वीय देशों में आँवले के पेड़ की उपज विशेष रूप से होती है। हिमालय की तराई में जम्मू से पूरव की ओर, तथा दक्षिण में समुद्री किनारे के देशों में सीलोन तक बागी और जंगली—दोनों प्रकार के आँवला-वृक्ष प्रचुरता से पाये जाते हैं।

काश्मीर और बंगाल में भी आँवला के वृक्ष बहुतायत से पाये जाते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

आँवला में प्रोटीन ०.५%, वसा ०.१%, खनिज लवण १.७%, रेशा ३.४%, कार्बोज १४.१%, कैल्सियम ०.७५%, फॉस्फोरस ०.०२%, जल ८१.२%, तथा लोहा १.२ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम।

आँवले के फल में विटामिन सी अत्यधिक पाया जाता है। जितना विटामिन सी आँवले में होता

है उतना किसी भी अन्य फल में नहीं होता। आंवले में प्रति १०० ग्राम में ६०० मिलीग्राम विटामिन सी रहता है।

पके आंवले में गैलिक एसिड, निर्यास, शर्करा तथा ऐल्बुमेन भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में होते हैं।

कच्चे आंवले के सूखे गूदे में ३५% हैनिक एसिड होता है। पर पके आंवले के सूखे गूदे में यह एसिड कम होता है।

उपर्युक्त के अलावा गुठलीरहित सूखे आंवले के गूदे में निम्नलिखित तत्त्व भी पाये जाते हैं :—

ईथर सत्व का एक्सट्रैक्ट जिसमें गैलिक एसिड आदि शामिल हैं ११.३२% ऐल्कोहॉलिक सत्व जिसमें टैनिन और शर्करा आदि शामिल हैं ३६.१०%, गोंद आदि १३.७४%, सोडा-सत्व अर्थात् ऐल्बुमेन आदि १३.०८%, काष्ठोज १७.८०%, खनिज लवण ४.१२% तथा जल १.८३%।

आंवले के बीजों में कोई क्षारीय तत्त्व नहीं होता। आंवले के पत्तों में १८% टैनिन एसिड होता है और थोड़ी वसा भी।

गुण-वर्णन

हरड़ की भाँति आँवले में भी लवण को छोड़कर शेष सभी रस विद्यमान होते हैं। परन्तु इसमें अम्ल और कषाय रस की प्रधानता होनी है जिसकी वजह से यह पाचक और संग्राहक होता है। आँवले के अम्ल रस की यह विशेषता है कि वह शरीर की श्लैष्मिक झिल्ली को किसी प्रकार का क्षोभ नहीं पहुँचाता। इसलिये भोजन के आदि, मध्य और अंत—तीनों में आँवले का सेवन अत्यन्त उपयोगी होता है।

आँवले की दूसरी विशेषता यह है कि इसका विटामिन सी जो कि एक बहुत गुणकारी विटामिन है, धूप में सुखाने अथवा पानी में उबालने से बहुत ही कम या नहीं ही नष्ट होता है। यही कारण है कि आँवले की चटनी, मुरब्बा, अचार और सूखा चूर्ण सभी लाभकारी होते हैं। सूखे आँवले और हरे आँवले में गुण की दृष्टि से बहुत कम अन्तर होता है।

विटामिन सी एक बड़ा नाजुक विटामिन है जो आग की गर्मी पाकर नष्ट हो जाता है। इसीलिये आँवले के अलावा जिन अन्य फलों और सब्जियों में

यह विटामिन होता है उन्हें आग के संसर्ग से बचाया जाता है ताकि उसका विटामिन सी सुरक्षित रहे और गुण करे। पर आंवला इसका अपवाद है। कारण आंवले में जो एक विचित्र खटास होती है वह विटामिन सी की बहुत कुछ रक्षा करती है। इस खटास के अलावा आंवले में कुछ और ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो उसके विटामिन सी की ताप से रक्षा करते हैं और उसे नष्ट होने से बचाते हैं।

आंवले में रसायन के गुण होते हैं। जिससे इसमें वृद्ध को युवा बना देने की शक्ति होती है। महर्षि चरक का मत है कि संसार में जितनी भी रसायन औषधियाँ हैं उन सब में आंवला उत्कृष्ट है। इसमें जितने रोगनिवारक, रक्तशोधक तथा स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व होते हैं उतने संसार की किसी भी औषधि वस्तु में नहीं होते।

आंवला से रोगों का इलाज

स्कर्वी—ताजे आंवलों को नियमित रूप से खाने और दाँतों पर घिसने से स्कर्वी रोग दूर हो जाता है।

क्षुधा-नाश—भोजन करने से १० मिनट पहले एक ताजा आंवला खा लिया करें, भूख लगने लगेगी।

भोजन के बीच में आँवला खाने से भी भोजन शीघ्र पच जाता है और भूख लगती है। भोजन के बाद आधा तोला आँवले का चूर्ण पानी के साथ लेने से भी वही लाभ होता है।

कब्ज—एक आँवला और एक छोहारा रात में एक छटाँक पानी में भिगो दें। सुबह मसल कर छान लें और दिन में २-३ बार २-२ चम्मच की मात्रा से पीवें तो खुल कर टट्टी हो जायगी और कब्ज टूट जायगा।

बवासीर—ताजा आँवला नियमित रूप से रोज खाने से बवासीर मिट जाती है।

संग्रहणी—३ माशा आँवले का चूर्ण भोजन के बाद नित्य खाने से कुछ ही दिनों में दस्त व संग्रहणी अच्छी हो जाती है।

अतिसार—आँवलों को पानी में पीसकर रोगी की नाभि के चारों ओर उससे दीवार सी बना कर लगा दें। बीच की जगह को अदरक के रस से भर दें। ऐसा करने से भयंकर से भयंकर अतिसार भी ठीक हो जाता है।

वमन—भोजन के बाद ३ माशा आँवले का चूर्ण खाने से वमन बन्द हो जाती है।

अम्ल-पित्त—भोजन के बाद आधा तोला आँवले का चूर्ण पानी के साथ लेने से दो-तीन दिन में ही अम्ल-पित्त ठीक हो जाता है। दो तोले आँवले के रस में चार आने भर आँवले का चूर्ण मिलाकर रोज प्रातः लेना भी लाभकारी है।

वायुगोला—आँवले के काढ़े में खाँड मिला कर पीने से वायुगोला ठीक हो जाता है।

यकृत-विकार—भोजन के बाद ३ माशा आँवले का चूर्ण खाने से कमजोर यकृत शक्तिशाली बन कर विकाररहित बन जाता है।

पीलिया—आँवले का चूर्ण छाँछ के साथ सेवन करने, अथवा आँवले की तरकारी खाने से पीलिया-रोग में लाभ होता है।

निर्बल आमाशय—प्रतिदिन भोजन के बाद ३ माशा आँवले का चूर्ण फाँक कर पानी पी लेने से कमजोर आमाशय शक्तिशाली बनता है।

मूत्राशय की पथरी—आँवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है।

मूत्राशय के सभी रोग—(१) आधी छटाँक ताजा या सूखा आँवला रात को एक पाव पानी में भिगो दें।

सुबह को उठकर उसका रस छान कर और उसमें शहद मिला कर सेवन करने से कुछ ही दिनों में मूत्र सम्बन्धी सभी रोग दूर हो जाते हैं ।

(२) आधी छटांक किशमिश रात को पानी में भिगो दें । सुबह को उसका रस छान कर और उसमें थोड़ा सा ताजे आँवले का रस और शहद डाल कर प्रतिदिन दिन में तीन बार एक एक गिलास पीने से भी मूत्राशय के सभी रोग शान्त हो जाते हैं ।

सर्दी-जुकाम—आँवले का चूर्ण पानी, घी या शहद के साथ रात्रि में शयन से पहले सेवन करने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है । आँवले का रस शहद मिला कर पीने से भी वही लाभ होता है ।

हृदय-रोग—आँवले का मुरब्बा खाकर दूध पीने से समस्त हृदय-रोगों में लाभ होता है ।

खुजली—आँवले के महीन चूर्ण को तेल में मिला कर मालिश करने से शरीर की खुजली दूर होती है ।

प्रदर—शहद के साथ प्रतिदिन आँवले का चूर्ण सेवन करने से प्रदर-रोग में लाभ होता है ।

नकसीर—(१) आँवले को दूर्वा के साथ शीतल

जल में पीसकर मस्तक पर लेप करने से नाक से रुधिर गिरना बंद हो जाता है ।

(२) आधी छटांक सूखे आँवलों को रात को ८ गुने पानी में भिगो दें । सुबह उसके जल में शहद मिलाकर पीने से भी नकसीर ठीक हो जाती है ।

(३) घी में तले सूखे आँवलों को पीसकर मस्तक पर लेप करना भी लाभ करता है ।

मुहाँसा—१०० ग्राम सूखा आँवला लेकर रात को काँच के गिलास में भिगो दें । प्रातःकाल उसे मसल कर छान लें, तत्पश्चात् उसमें २५ ग्राम शुद्ध मधु मिलाकर रोज सेवन करें और मसले आँवलों को चेहरे पर मलें तो मुहाँसे साफ हों ।

बाल काले, नरम व मजबूत हों—नींबू के रस को पानी में मिलावें, फिर उसमें आँवले का महीन चूर्ण मिलाकर उससे बालों को धोएं तो बाल काले, नरम और मजबूत हों ।

स्वप्नदोष—(१) आँवले के रस में छोटी इलायची के बीज का चूर्ण और इसबगोल की भूसी को खरल करें और बेर बराबर गोलियाँ बना लें और रोज प्रातः-सायं एक गोली गाय के दूध के साथ लें तो स्वप्नदोष से छुटकारा मिले ।

(२) आँवले के चूर्ण को १०० बार आँवले के रस से भावना दें। फिर चूर्ण के बराबर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम १ तोला की मात्रा से दूध या पानी के साथ लें। यह चरक का नुस्खा है। यह स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, तथा धातुस्राव, सबके लिये अमोघ है।

(३) सूखे आँवले का चूर्ण १ तोला रोज गाय के दूध के साथ खाने से वीर्य अधिक शक्तिशाली बनता है, शरीर में शक्ति आती है, रक्त शुद्ध होता है, तथा सभी वीर्य-विकारों, जैसे स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि का शमन होता है।

सब तरह का प्रमेह—एक सेर आँवलों के बीज रहित छोटे-छोटे टुकड़ों को एक शीशे के बर्तन में रखकर उसमें १ सेर मिश्री और १ सेर आँवले का रस डालकर धूप में रखकर पकावें। फिर आधा तोला पका आँवला खाकर दूध पी लें तो सब तरह का प्रमेह ठीक हो।

श्वेत प्रदर—(१) आँवले की गुठली के भीतर की मींगी २ तोले लेकर रात में भिगो दें सुबह घोटें और पानी डालकर १ पाव शर्बत बनावें। इसमें २ तोले मिश्री मिलाकर पीवें तो श्वेत प्रदर में लाभ हो।

(२) आंवले का चूर्ण और गूलर का चूर्ण बराबर-बराबर लेकर उसमें शक्कर मिलाएँ। छः छः माशा यह चूर्ण चावलों के धोवन के साथ प्रातः-सायं खायें तो श्वेत प्रदर ठीक हो।

बच्चा जनने में कष्ट—५ तोले आंवलों को २० तोले जल में खूब उबालें। जब ८ तोला शेष रह जाय तो उसमें शहद मिलाकर खायें तो बच्चा बिना किसी कष्ट के उत्पन्न हो।

सोम रोग—(१) आंवले का रस २ तोला, पका केला ५ तोला, और शहद २ तोला एक साथ मिलाकर सेवन करने से सोम रोग अच्छा हो जाता है।

(२) आंवले के ६ माशा बीज को कूटकर पानी से भली भाँति पीस डालें और उसमें शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें तो सोम रोग और श्वेत प्रदर, दोनों ठीक हों।

फैली योनि—आंवले के पेड़ की छाल को पानी में २४ घण्टे तक भिगोवें, फिर उसे छानकर उस पानी से योनि को रोज धोने से फैली योनि संकुचित हो जाती है।

बच्चों के रोगी दाँत—बच्चों को ताजा आंवला

खिलाने अथवा उसको उनके दाँतों पर घिसने से उनके रोगी दाँत स्वस्थ हो जाते हैं ।

मन्दाग्नि—आँवले का थोड़ा सा चूर्ण पानी, घी, या शहद के साथ रात को सोते वक्त सेवन करते रहने से मन्दाग्नि में लाभ होता है ।

घाव—(१) घाव को सूखे आँवलों के पानी से धोकर उसी पानी से तर कपड़े की पट्टी उस पर बार बार रखने से घाव भर जाता है ।

(२) आँवले को छाछ में घिस कर घाव पर लगाने से घाव भर जाता है ।

बाल झड़ना—आँवले के स्वरस से रोज बालों को रगड़-रगड़ कर मालिश करने से और ताजा आँवला खाने से बालों का झड़ना ७ दिन में बंद हो जाता है, साथ ही उनका सफेद होना भी रुक जाता है, और वे काले एवं सघन हो जाते हैं ।

गंजा शिर—शिर को कुछ दिन तक ताजे आँवलों के जल से धोने और ताजा आँवला खाने से शिर पर बाल उग जाते हैं । आँवले के रस में शहद मिलाकर लेप करने से भी गंजापन दूर हो जाता है ।

शिर के छोटे बाल—नींबू के रस में आँवलों

को पीसकर यदि स्त्री अपने सिर के छोटे बालों पर लगाये और मर्दन करे तो उसके बाल बढ़ने लगेंगे ।

सिर में जूँ पड़ना—आँवले के बीज महीन पीस कर और उसमें कागजी नींबू का रस मिलाकर रोज नियमित रूप से बालों पर मलने से सिर में पड़े जूँ नष्ट हो जाते हैं ।

सफेद बाल—(१) ताजे आँवलों के जल से सिर धोने और ताजा आँवला खाते रहने से सफेद बाल कुछ ही दिनों में काले हो जाते हैं ।

(२) सूखे आँवलों के चूर्ण को कागजी नींबू के रस में पीसकर सिर पर लेप करने से बाल काले मुलायम और चमकीले हो जाते हैं ।

मुख-पाक—आँवला-वृक्ष की जड़ की छाल को घिस कर और उसमें शहद मिलाकर लेप करने से मुखपाक में लाभ होता है । आँवले की पत्तियों के काढ़े से गरारा करने से भी वही लाभ होता है ।

सिर दर्द—रोज प्रातःकाल आँवले का चूर्ण शहद के साथ खाने से सिर दर्द दूर हो जाता है ।

तुतलाहट—सूखे आँवले के चूर्ण को गाय के घी में मिलाकर चाटने से कुछ दिनों में तुतलाहट का दोष दूर हो जाता है ।

नेत्र-रोग—६ माशा सूखे आँवलों को पाव भर पानी में भिगो रखें। जब आँवलों का रस पानी में उतर आवे तो उस पानी से आँखों को धोएँ और वही पानी एक-दो बूंद आँखों में भी छोड़े तो हर प्रकार के नेत्र-रोग दूर हों।

पायरिया—आँवले का स्वरस एक चम्मच व सरसों का तेल एक चम्मच मिलाकर उसे दाँतों और मसूढ़ों को माँजे तो पायरिया १५ दिन में जाय।

दाँत निकलने में कष्ट—ताजे आँवले का रस मसूढ़ों पर मलने से बच्चों के दाँत बिना कष्ट के निकल आते हैं।

शुक्रमेह—आँवले के एक तोला रस में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से शुक्रमेह ठीक हो जाता है।

योनि में जलन—एक तोले आँवले के रस में शहद मिलाकर दोनों समय चाटने से योनि की जलन शान्त होती है।

नाभि टलना—सूखे आँवलों को तक्र के साथ पीसकर उससे नाभि के चारों ओर दीवार या मेंड सी बनावें और उसके भीतर अदरक का रस भर दें और

२ घण्टे तक चित पड़े रहें । दिन में दो बार यह प्रयोग करें तो टली नाभि अपने स्थान पर आ जाय और तज्जनित अतिसार भी ठीक हो जाय । अथवा अदरक के रस में कपड़ा भिगो-भिगो कर हर १५वें मिनट नाभि पर रखें तब भी टली नाभि अपने स्थान पर आ जावेगी ।

मधुमेह—आँवले के रस में नींबू रस और मधु मिला कर पीने से मधुमेह में लाभ होता है ।

रक्त-मूत्र—आँवले के रस में शहद और गन्ने का रस मिला कर पीने से पेशाब का कठिनाई से आना और खून आना बन्द हो जाता है ।

पेशाब में कठिनाई—हरे आँवलों के २ तोला रस में छोटी इलायची का जरा सा चूर्ण मिला कर पीने से पेशाब होने में कठिनाई दूर हो जाती है ।

खाँसी—ताजे आँवले का थोड़ा सा रस सुबह-शाम पी लेने से पुरानी से पुरानी खाँसी भी ठीक हो जाती है ।

राजयक्ष्मा—क्षय की आरम्भिक अवस्था में यदि सुबह-शाम थोड़ा सा ताजे आँवले का रस लिया जाय तो रोग अपना भयंकर रूप न धारण करे और धीरे-धीरे दूर हो जाय ।

प्लुरिसी—आँवले का रस सुबह-शाम सेवन करने से प्लुरिसी, शोथादि फेफड़ों के समस्त रोग दूर हो जाते हैं ।

हिचकी—आँवले के रस में शहद मिला कर चाटने से हिचकी आराम हो जाती है ।

शोथ—आँवले का रस घी में मिला कर पीने से पुराने से पुराना शोथ भी आराम हो जाता है ।

पुराना सिरदर्द—चार सेर आँवले के रस में एक सेर तिल का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पकावें । जब केवल तेल रह जाय और पानी सूख जाय तब उसे उतार लें और छान कर बोतल में रख लें । इस तेल को प्रति दिन सिर में लगाने से पुराने से पुराना सिरदर्द भी अच्छा हो जाता है । इस तेल की मालिश से सिर के बालों का झड़ना भी बन्द हो जाता है ।

बेहोशी—आँवले के रस में मिला कर पीने से बेहोशी में लाभ होता है ।

मस्तिष्क-दौर्बल्य—स्मरणशक्ति का ह्रास, चिड़-चिड़ापन आदि मस्तिष्क-दोष में आँवले का सेवन अत्यन्त लाभप्रद होता है । ऐसे रोगी को नियमपूर्वक आँवले के मुरब्बे का सेवन करना चाहिए । आँवले का मुरब्बा इस तरह बनाना चाहिए :—

आँवले का मुरब्बा बनाने के लिये बनारसी कलमी आँवलों को काम में लाना चाहिए। उनका मुरब्बा अच्छा बनता है और वह लाभ भी अधिक करता है, क्योंकि वे आँवले काफी बड़े-बड़े और गूदेदार होते हैं। उन आँवलों को पीस कर या कद्दूकस पर कस कर उनका गूदा एक काँच के पात्र में रखें। ऊपर से थोड़े गुलाब के फूल छोड़ दें। उसके बाद उस पर शुद्ध मधु इतना डालें कि गूदा और फूल दोनों मधु से तर हो जायँ। तत्पश्चात् उसे ढक्कन से ढक दें और ८-१० दिनों या एक सप्ताह तक रोज उस पात्र को ४-५ घण्टे धूप में रखें। इस तरह धूप में रोज रखने से मुरब्बा पक जायगा। बस, उसके दो दिन बाद उसे खाने के काम में लावें। इस मुरब्बे को रोज १ तोले की मात्रा में लेना चाहिए और ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीना चाहिए। यह मुरब्बा गर्मी के दिनों में प्रातःकाल का अति उत्तम नास्ते का काम भी करता है।

सिर के समस्त रोग—सिर में किसी प्रकार का दर्द आदि होने पर नाक के नथुनों में शुद्ध आँवला-तेल की कुछ बूँदें टपकाने से बड़ा लाभ होता है। शुद्ध आँवला-तेल इस तरह तय्यार करें—

कच्चे आँवलों का रस २ सेर, सेंधा नमक ३ छटांक, मुलेठी पाव भर एकत्र कर पहले मुलेठी को अधकचरा कर एक सेर पानी में २४ घण्टे तक भिगो रखें और दूसरे दिन मल कर छान लें। उसके बाद एक सेर काले तिल का तेल किसी कलईदार बर्तन में मय आँवलों के रस, नमक, मुलेठी-जल डाल धीमी आँच पर पकावें। जब सब पानी-जल जाय और केवल तेल बर्तन में रह जाय तब उसे उतार कर छान लेवें और बोटलों में रख छोड़ें। यही आँवले का शुद्ध तेल है। यह तेल अमृत के समान फल देने वाला होता है। इसके लगाने से गले के ऊपर के सारे रोग मंत्र-वत् दूर हो जाते हैं, बाजार में जो तेल आँवला-तेल के नाम से बेचा जाता है वह वस्तुतः आँवला-तेल नहीं होता।

पीनस—आँवला-वृक्ष पर लगे हुये किसी पके आँवले को सुई से चीर दें। ऐसा करने से उसमें से रस टपकने लगेगा। उस रस को नाक के नथुनों में टपकाएँ तो कुछ ही दिनों में पीनस-रोग से छुटकारा मिल जाय।

विकृत स्वर—सूखे आँवले के चूर्ण का सेवन स्वर-को मधुर और शुद्ध बनाता है। इससे गले की घर-घराहट भी ठीक हो जाती है।

अपच—सूखे आँवलों का काढ़ा पीने से अपच की शिकायत दूर हो जाती है ।

पेट के कीड़े—ताजे आँवलों का रस एक औंस रोज पीने से दो-चार दिन में ही पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं ।

कण्डु—इस रोग में आँवला के चूर्ण को जल के साथ लेने से लाभ होता है ।

पित्तजनित शूल—ताजे आँवलों के रस में शहद या खाँड़ मिलाकर चाटने से पित्तजनित शूल शान्त होता है । आँवले के चूर्ण में घी और मिश्री मिला कर खाने से भी पित्त की शान्ति होती है ।

फेफड़ों की सूजन—केवल ताजा आँवला खाने से १०-१५ दिन में ही फेफड़ों की सूजन दूर हो जाती है ।

पेट के छाले—ताजे आँवलों के रस को मधु के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से पेट और आँतों के छाले अच्छे हो जाते हैं ।

पेट के सभी रोग—आँवला-चूर्ण का गोमूत्र के साथ सेवन करने से पेट के सभी रोगों में लाभ होता है ।

खसरा—आँवले का कल्क गरम करके खसरे की फुन्सियों पर लेप करने से खसरा आराम हो जाता है ।

सूजाक—(१) आँवला-वृक्ष की छाल के रस में हल्दी और शहद मिला कर खाने से सूजाक में लाभ होता है ।

(२) ताजे आँवले का केवल फल खाने से सूजाक ठीक हो जाता है ।

(३) आधी छटाँक सूखे आँवलों को रात भर एक पाव पानी में भिगो रखें । सुबह को पानी निथार लें और उसमें शहद मिलाकर पियें तो सूजाक से छुटकारा मिले ।

(४) थोड़ी सी किशमिश रात भर पानी में भिगो रखें । सुबह उन्हें हाथ से मसल कर और उसमें आँवले का रस और शहद मिलाकर प्रति दिन तीन बार—सुबह, दोपहर, और शाम १-१ गिलास पीवें तो सूजाक अच्छा हो ।

वीर्य की कमी—आँवले का रस मधु डाल कर नित्त चाटने से वीर्यविकार दूर होता है, साथ ही वीर्य की वृद्धि भी होती है ।

त्रिदोष—आँवले का मुरब्बा खाने से त्रिदोष में लाभ होता है ।

गठिया—आँवले के रस में पुराना घी पकाकर पीने से गठिया में लाभ होता है ।

रक्त बहना—शरीर के किसी अंग से बहते हुये रक्त को आँवले के रस से धोने से रक्त बहना बन्द हो जाता है ।

बहुमूत्र—आँवले के पत्तों का रस १ पाव में दारु-हल्दी घिस कर और मिश्री मिलाकर पीने से बहुमूत्र-रोग ठीक हो जाता है ।

गलित कुष्ठ—आँवले और नीम के पत्ते समभाग लेकर महीन चूर्ण करें । इस चूर्ण को २ मासे से १ तोला की मात्रा से नित्य प्रातःकाल शहद के साथ चाटने से भयंकर गलित कुष्ठ भी ठीक हो जाता है ।

हाथ-पैरों में सदैव पसीना आना—आँवले का चूर्ण उचित मात्रा में प्रातः सायं शहद के साथ चाटने तथा आँवले के काढ़े से दिन भर में १०-१५ बार हाथ-पाँव धोते रहने से, विशेष लाभ होता है ।

सिर के घाव—आँवलों को पीसकर और उसमें देशी चीनी और घी मिलाकर सेवन करने से सिर के घाव अच्छे हो जाते हैं । इस प्रयोग से सिर की पीड़ा भी दूर हो जाती है, ऐसा चरक का मत है ।

अत्यार्त्तव—(१) आँवले का कल्क ६ मासे और शहद ३ मासे एक में मिलाकर प्रातः सायं सेवन करने से स्त्री के मासिक धर्म से खून अधिक जाना ठीक हो जाता है ।

(२) २ तोले आँवले के रस में एक माशा जीरे का चूर्ण और मिश्री मिलाकर दिन में दो बार—सुबह-शाम सेवन करें । ताजे आँवलों के अभाव में सूखे

आँवलों का चूर्ण २ तोला रोज रात को भिगो, प्रातः काल मल-छानकर जीरा और मिश्री मिला सेवन करें। इसी प्रकार प्रातः काल भिगोकर सायंकाल को सेवन करें।

आँख की फूली—जौकुट किया हुआ आँवला ७ माशा लेकर १० तोले ताजे जल में भिगो दें। दो-तीन घण्टे बाद चूर्ण को निचोड़ कर फेक दें और उसी जल में पुनः ७ माशे चूर्ण को भिगो दें और तीन घण्टे बाद निचोड़ कर छान लें। इसी प्रकार ३ या ४ बार करें। तत्पश्चात् उस जल की बूंदों को दिन में ४ बार आँख में टपकाएँ। कुछ दिनों तक ऐसा करने से अवश्य लाभ होगा।

ज्वर—आँवला और छोटी हरड़ ५-५ तोला, चित्रक-मूल २ तोला तथा पिप्पली १ तोला—सबको चूर्णकर और काढ़ा बना कर सेवन करने से उदर-शुद्धि होकर ज्वर दूर हो जाता है और पाचन-क्रिया बलवान हो जाती है।

पित्तप्रकोप (१) किसी कारण से पित्त प्रकोप होकर भ्रम, आँखों में अंधकार आदि लक्षण दिखें तो २ तोले आँवले के रस में समभाग मिश्री मिलाकर पिलावें, अवश्य लाभ होंगे।

(२) १ तोले सूखे आँवले को रात्रि के समय

मिट्टी के पात्र में या कलईदार किसी अन्य पात्र में भिगोकर, प्रातःकाल पीस छानकर १ पाव गाय के दूध में मिला पीने से पित्त-विकारों की शान्ति होकर शक्ति बढ़ती है ।

(३) आंवले के रस में शहद मिलाकर चाटने से पित्तजन्य हिचकी, उबकाई, कै, तृषा आदि एकदम शान्त हो जाते हैं ।

(४) आंवले के स्वरस में आधा भाग गोघृत मिला थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार पीने से और ऊपर से गुणगुना दूध पीने से कुछ ही दिनों में पित्तजन्य मूर्च्छा-रोग शान्त हो जाता है ।

(५) ताजे आंवलों के ८ सेर रस में ५ तोले मुलेठी का कल्क और आध सेर गोघृत मिला, हल्की आंच पर पका, घृत को सिद्ध कर लें । इस घृत के सेवन से पित्तजन्य मिरगी में विशेष लाभ होता है ।

(६) आंवले का स्वरस, ईख का रस तथा हड़ का क्वाथ समभाग लेकर, साथ ही सबके वजन से चौथाई घृत को मिला यथाविधि घृत को सिद्ध कर लें । इस घृत के सेवन से पित्तजन्य गुल्म रोग का नाश हो जाता है ।

—:०:—

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

हंसराज निदान सटीक	१५-००	डाक्टर बेल	५-००
अमृत सागर भाषा सजिल्द	१४०-००	दाल	५-००
अमृत फल - आँवला	७-००	डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	७-००
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	५-००	तम्बाकू के गुण और दोष	५-००
अंगूर, अनार, सेव, संतरा	६-००	दूध और दूध से बनी चीजें	५-००
मांस व अंडे के गुण और दोष	५-००	नमक के गुण और दोष	७-००
इलाजुल्गुर्बा नागरी	६२-००	नींबू और उसके सौ उपयोग	५-००
शार्ङ्गधर संहिता सटीक सजिल्द	६०-००	नीम और उसके सौ उपयोग	६-००
माधव निदान भाषा-टीका सजिल्द	६०-००	पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	७-००
चाय के गुण दोष	७-००	जामुन और उसके सौ उपयोग	७-००
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	७-००	हर और उसके सौ उपयोग	७-००
डाक्टर तुलसी	७-००	जौ और उसके सौ उपयोग	७-००
डाक्टर दूध	७-००	प्याज के उपयोग	५-००
डाक्टर शहद	७-००	मिट्टी चिकित्सा	५-००
डाक्टर आम	५-००	मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	७-००
डाक्टर गन्ना	५-००	सूखे मेवे	७-००
डाक्टर जल	५-००	सोयाबीन	७-००
डाक्टर त्रिफला	१०-००	लहसुन के उपयोग	७-००
		भावप्रकाश भाषा	१५०-००

मिलने का पता

तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड
 उत्तराधिकारी - (नवल किशोर प्रेस बुक डिपो)
 १, तिलोकनाथ रोड, लखनऊ - २२६००१
 फोन - (०५२२) २६२३३१५